અંક : ૧૭

નવેમ્બર ૨૦૨૩

દશનામ

સરક્યુલર



વર્ષ : ૦૨

●

અંક : ૧૭

●

નવેમ્બર ૨૦૨૩

●

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

●

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

●

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત.
મો. 98985 50833

●

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

●

પ્રાપ્તિ સ્થાન

તંત્રીલેખ...

એકતા...

એકતા એટલે નેક કાર્યો માટે યોગ્ય રીતે ગઠન થયેલું અર્થાત્ જોડાયેલું, બધા જ એકમેકની સાથે વિચારોથી સહમત હોય, તેવું સંગઠન.

સમય પર આવી પડેલા પડકારોને પહોંચી વળવા એકતા જરૂરી છે. વસુધૈવ કુટુંબકમ્‌ની ભાવના સાકાર કરવા માટે કોઈકને પતનની ખાઈમાંથી બહાર કાઢવા માટે એકતાની શકિતની આવશ્યકતા છે. જીવનને વ્યવસ્થિત બીબામાં ઢાળવા માટે, જીવન જીવવાની યથાર્થ કળાના વિકાસ માટે એકતાની આવશ્યકતા છે. સ્નેહ, સહયોગની ભાવનાઓની સાંકળે બંધાવા માટે એકતાની આવશ્યકતા છે.

એકતાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા સર્વપ્રતિ દયાભાવ, કૃપાદ્રષ્ટિ રાખવી. બીજાના ખરાબ સંસ્કારોની છાપ-પ્રભાવ આપણા પર ન પડે તેથી સાવધાની રાખવી. નમ્રતાની મૂર્તિ બની રહેવું. શુભ ભાવના અને શુભકામનાઓનો ઉદાર દિલે ઉપયોગ કરવો. કમજોર વ્યક્તિને શક્તિશાળી બનાવવા ઉમંગ-ઉલ્લાસની પાંખો આપવી.

એકતાથી આપસમાં ભાઈ-ભાઈની ભાવના પ્રસ્થાપિત થઈ શકે છે. વિશ્વ બંધુત્વની ભાવના કેળવાતા લડાઈ ઝઘડા દૂર થઈ શકે છે. ઊંચનીચનો ભેદભાવ નિર્મૂળ થઈ શકે છે. અનીતિ, અત્યાચારથી બચી શકાય છે.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

... અનુક્રમણિકા ...

વિક્રમ સંવત **૨૦૮૦**નું

નવું વર્ષ **ઉત્સાહપૂર્ણ,**

પ્રગતિમય, આનંદમય

અને **આરોગ્યમય** બની રહે

તથા દરેક ક્ષેત્રમાં

ઉત્તરોત્તર **પ્રગતિ** થાય

તેવી હાર્દિક **શુભેચ્છાઓ...**

લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - **ભારતીબેન** લલિતપુરી ગોસ્વામી
ચિરાગગીરી ગીરીશગીરી ગોસ્વામી - **તન્વી** લલિતપુરી ગોસ્વામી
મંથનપુરી લલિતપુરી ગોસ્વામી
તથા સમસ્ત **દશનામ સરક્યુલર** પરિવાર

જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.



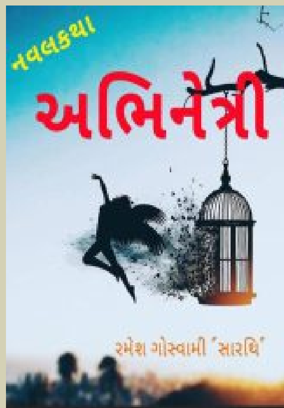
ગુજરાતી સાહિત્ય જગતમાં અનોખી પહેલ :

વોઈસ નવલકથા

દશનામ ગોસ્વામી સમાજનું ગૌરવ

લેખક શ્રી રમેશ ગોસ્વામી "સારથિ"

ગુજરાતી સાહિત્ય જગત શ્રેષ્ઠ કૃતિઓથી ભરપુર છે. એક એક થી ચડિયાતી નવલકથાઓથી શબ્દ સૃષ્ટિ શોભી રહી છે ત્યારે કચ્છ વાગડનાં લાકડિયા ગામના વતની દશનામી ગોસ્વામી સમાજમાંથી આવતા રમેશ ગોસ્વામી " સારથિ" ની નવલી નવલકથા " અભિનેત્રી" નમો ન્યુઝ- ૨૪ પર વોઇસ સ્વરૂપે શરૂ થઇ છે. "સારથિ" છેલ્લા બે દાયકા થી ગુજરાતી સાહિત્યમાં યોગદાન આપી રહ્યા છે. મૂળ ગામ રાપર તાલુકાનું પ્લાંસવા. પિતાનું નામ ઉમેદપુરી કરશનપુરી ગોસ્વામી, માતાનું નામ ગંગાબેન. પત્ની ગીતાબેન ગોસ્વામી. વડવાઓનો ભવ્ય ઇતિહાસ છે. કરશનપુરી બાપુ માથા ભારે માણસની છાપ ધરાવતા. જ્યારે એમનાં મોટા ભાઇ રતનપુરી જે કચ્છ ભુજનાં મુખ્ય ન્યાયધીશ હતા. વાગડ દશનામ ગોસ્વામી સમાજને એકત્ર કરવામાં આ પરિવારનો સિંહ ફાળો રહ્યો છે.



રમેશપુરી અગાઉ મુંબઈથી પોતાનું અખબાર "કચ્છ એકસપ્રેસ" અને મેગેઝિન "કચ્છ ટાઈમ્સ" પ્રકાશિત કરતા. અનેક નામી અખબારોમાં કામ કરી ચૂક્યા છે. અનેક

અખબારોમાં કોલમ લખી છે અને લખી રહ્યા છે. સાહિત્યનો વારસો નાના બાપુ સુરજપુરી જેસંગપુરી ગોસ્વામી (મોડા આશ્રમ, વાગડ) તરફથી આવ્યો છે. સુરજપુરી બાપુ મોટા સંત થઈ ગયા. આજે એમનાં અનેક આશ્રમો છે. તેઓ ખૂબ સારા ભજનિક હતા. ઉપરાંત " શૈજપુરી" ઉપનામથી ભજનો લખતા. એમનાં અનેક પુસ્તકો પ્રગટ થયેલ છે.

લેખક નવલિકાઓ, નવલકથાઓ, વિવિધ સાહિત્યિક કૃતિઓ, કવિતાઓ, ગઝલો, હાસ્યલેખો, કૃષ્ણ ગીતો, ભજનો એમ કલમનાં દરેક પ્રકારો પર હથોટી ધરાવે છે. આગામી સમયમાં અનેક પુસ્તક પ્રગટ થઈ રહ્યાં છે, જેમાં રંગ દે બસંતી (આઝાદીના ઇતિહાસની ડાર્ક સાઈડ), કાન ગીત- કનૈયાથી કૃષ્ણત્વ સુધી..., ઉપરાંત નવલકથા, ગઝલ સંગ્રહ, નવલિકા સંપુટ. એમ વૈવિધ્ય સભર સાહિત્ય થાળ લઈને આવી રહ્યા છે.

દશનામ ગોસ્વામી સમાજનું ગૌરવ એવા "સારથિ" શ્રી અખિલ કચ્છ દશનામ ગોસ્વામી સમાજ, શ્રી મહા ગુજરાત દશનામ ગોસ્વામી મહામંડળ કચ્છ પ્રદેશ, માં મિડિયા સેલ તરીકે સેવા આપી રહ્યા છે. શ્રી આદિ જગદગુરુ શંકરાચાર્યજી ગોસ્વામી સમાજમાં રાષ્ટ્રીય મિડિયા સેલમાં સેવા આપી રહ્યા છે. ઉપરાંત અનેક હિન્દુત્વ વાદી સંગઠનોમાં, સેવાકીય મંડળોમાં સેવા બજાવે છે. લેખકની નવલકથા ગુજરાતના ખ્યાતનામ અખબારની પૂર્તિમાં પ્રગટ થયેલ. ઉપરાંત એમની કોલમ રંગ દે બસંતી ખુબ ખ્યાતિ પામી હતી. રાષ્ટ્રવાદી લેખકની છાપ ધરાવતા "સારથિ" ભારતીયતાને વરેલા છે. ધર્મ, આધ્યાત્મનાં ઊંડા અભ્યાસી છે. ગોસ્વામી સમાજના હિત ચિંતક છે.

પ્રસ્તુત વોઇસ નવલકથા માં શ્રી કે.ડી. સાહેબનાં ઘેઘૂર ઘૂંટાયેલા અવાજમાં આરોહ અવરોહ વચ્ચે સતત આગળ વધતા વાર્તા પ્રવાહે એક નવતર ચીલો ચીતર્યો છે. કચ્છનાં સામાન્ય પરિવારની માસૂમ છોકરી બોલીવુડથી અંજાઈને મુંબઈની વાટ પકડે છે અભિનેત્રી બનવા... ત્યાર બાદ સર્જાય છે દિલધડક દાસ્તાં... પહેલા જ પ્રકરણે મુખ્ય પાત્ર મધુરિમા સાગર ચિર નિદ્રામાંમાં પોઢી જવા ઊંઘની ગોળીઓ ગળીને પરમ શાંતિ તરફ આગળ વધી રહી છે અને એ સાથે જ ઘેરાતી જતી આંખોની બંધ આંખોની પડળ પર વીતેલા જીવનની યાદો ચલચિત્રની પટ્ટીની જેમ તાદૃશ્ય થાય છે. પહેલા ભાગથી જ ફ્લેશ બેકમાં શરૂ થતી હ્રદય સ્પર્શી નવલકથા "અભિનેત્રી" બનવાની દોડ તરફ આગળ વધે છે. સમણાં, બોલિવૂડની ડાર્ક સાઈડ, કાસ્ટીંગ કાઉચ, પ્રેમ, દગો, નફરત, પ્રતિશોધ... અનેક ભાવો આબાદ ઝીલાયા છે. અલબત, આ નાને પાયે શરૂઆત છે, પણ વોઇસ નવલકથાથી એક અલગ કેડી કંડારી છે. આગામી સમયમાં આ નવલી રીત સૌ અપનાવશે એવું જણાઈ રહ્યું છે. ગોસ્વામી સમાજમાં લેખકો, કવિઓ ઝૂઝ છે, એમાંનું આ એક શ્રેષ્ઠ નામ એટલે રમેશ ગોસ્વામી "સારથિ". જેઓ સમાજને રિપ્રેઝંટ કરે છે. લેખકનો મો. નં. 99878 22505.

ચાલો અભિગમ બદલીએ... નવું વર્ષ કંઈક આવી રીતે ઊજવીએ...

ચાલો કોઈ ભૂખ્યાને અન્ન આપીને નવું વર્ષ ઊજવીએ, કોઈ ગરીબ બાળકના હાથમાં તારામંડળ મૂકીને દિવાળી ઊજવીએ. ફાટેલા વસ્ત્રથી તન ઢાંકવાનો પ્રયાસ કરતી કોઈ નાનકડી બાળકીને સુંદર વસ્ત્ર પહેરાવીને દિવાળી ઊજવીએ. હોસ્પિટલમાં જઈ કોઈ ગરીબ દર્દીને દવાના પૈસા આપીને દિવાળી ઊજવીએ. ગંભીર બીમારીથી પીડાતા કોઈ લાચાર દર્દીના માથા પર હાથ મૂકી તેને શાંત્વન આપીને દિવાળી ઊજવીએ. પૂર્વગ્રહો, અહંકાર અને અહમને બાળીને દિવાળી ઊજવીએ. વેરઝેર ભૂલીને દિવાળી ઊજવીએ. માત્ર ઘરનાં ગોખલામાં જ નહીં પરંતુ દિલમાં પ્રેમ અને માનવતાનો દીવો પ્રગટાવીને દિવાળી ઊજવીએ.

ચાલો આપણે નક્કી કરીએ કે આ બધામાંથી એક કામ તો જરૂર કરીએ, એક અજાણી વ્યકિતના ચહેરા પર ખુશી લાવીને પણ દિવાળી ઊજવીએ...

મને એ સમજાતું નથી કે શાને આવું થાય છે?
ફૂલડાં ડૂબી જતાં ને પથ્થરો તરી જાય છે!
ઢળવળે તરસ્યાં, ત્યાં જે વાદળી વેરણ બને,
તે જ રણમાં ધૂમ મુશળધાર વરસી જાય છે!
ઘર વિના હજારો ઠોકરાતા ઠેર ઠેર,
ને ગગનચૂંબી મહેલો જનસૂનાં રહી જાય છે!
દેવડીને દંડ પામે ચોર મૂઠી જારના,
લાખ ખાંડી લૂંટનારા મહેફિલે મંડાય છે!
કામધેનું ને મળે ના એક સૂકું તળણખું,
ને લીલાછમ ખેતરો સૌ આખલા ચરી જાય છે!
છે ગરીબોના કૂબામાં તેલ ટીપું ય દોહ્યલું,
ને શ્રીમંતોની કબર પર ઘીના દીવા થાય છે !

- કવિ કરશનદાસ માણેક.

અંગ્રેજી ભાષાનું મહત્ત્વ

ENGLISH

ઉજ્જવળ કારકિર્દીના ઘડતર માટે અંગ્રેજી ભાષાનું અમૂલ્ય યોગદાન રહેલું છે...



ચિરાગગીરી જી. ગોસાઈ
અમદાવાદ

મનુષ્યે જન્મથી મૃત્યુ સુધી કર્મશીલ બની રહેવું પડે. અગર કર્મશીલ ન રહે તો તે 'કર્મ' ન કરનારો માણસ મૂલ્યહીન થઈ જાય છે. પરંતુ આ કર્મ પોતાની, કુટુંબની સમાજની અને રાષ્ટ્રની પ્રગતિ અને ઘડતરમાં ઉચ્ચકોટીનું અને અન્ય માટે પ્રેરકબળ પૂરુ પાડનારું હોય તેવું હોવું જરૂરી છે.

આવુ કર્મ કરવાની સાચી સમજણ શિક્ષણ દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. સાચું શિક્ષણ એટલે, "જીવન જીવવાનો સાચો માર્ગ બતાવે તે અને સાચી કેળવણી એટલે સાચી સમજદારી આપે તે." પરંતુ આજના આધુનિક અને પગતિશીલ યુગમાં વ્યકિતએ પોતાને સાર્થક કરવા અને અસ્તિત્વની ઝાંખી કરાવવા માટે કોઈ વગડા, ગામ કે શહેર નહીં પરંતુ દેશ-વિદેશને જોડતા વ્યાપક શિક્ષણની જરૂર છે. અને આ પ્રકારનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા અંગ્રેજી ભાષાનું જ્ઞાન હોવું અનિવાર્ય બન્યું છે. જે વાસ્તવિકતાના પરિપ્રેક્ષ્યમાં ઘણા બધા કારણો છે જે આજના સમયની માંગ અને અંગ્રેજી ભાષાના મહત્ત્વને ઉજાગર કરે છે. જેને સમજવાનો એક નાનકડો પ્રયાસ અહીં કરીશું.



મહત્ત્વ :

જેમ રાજયની પ્રજાને જોડવાનું કામ-માતૃભાષા અને દેશની પ્રજાને જોડવાનું કામ રાષ્ટ્રીયભાષા કરે છે. તેમ દેશની પ્રજાને વિદેશની પ્રજા સાથે જોડવાનું કામ આંતરરાષ્ટ્રીય ભાષા કરે છે. અને તે International Language એટલે અંગ્રેજી ભાષા. આમ, અંગ્રેજી ભાષા એ International Link Language બની ગઈ છે.

આજે વિદ્યાર્થીઓને પોતાના ભવિષ્યને ઉજ્જવળ બનાવવા માટે અઢળક વિકલ્પો અને તકો ઉપલબ્ધ છે. માર્ગો ઘણા છે. મંજિલ એક જ છે. કોઈપણ વ્યકિતએ પોતાના ભવિષ્યની ઉજ્જવળ કારકિર્દીના ઘડતર માટે અંગ્રેજી ભાષાના જ્ઞાન વિના જરાય ચાલે તેમ નથી.

"English is the International Language, it is language of diplomacy and it contains a rich treasure."

છેલ્લા ઘણા વર્ષોમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના ક્ષેત્રે નવા અભ્યાસક્રમો આવી રહ્યા છે. કમ્પ્યૂટર, આઈ.ટી., ફાર્મસી, ઈજનેરી, મેડીકલ, એરફોર્સ, મિલિટરી, એરહોસ્ટેસ જેવા ક્ષેત્રોમાં કારકિર્દી ઘડતરમાં અંગ્રેજીનું જ્ઞાન ખૂબ જરૂરી છે. ભારત કે દુનિયાનું કોઈપણ ક્ષેત્ર એવું નથી કે જ્યાં અંગ્રેજી ભાષાનું

પ્રભુત્વ ન હોય. કોઈપણ બે દેશોના વેપાર-ધંધા માટે પણ અંગ્રેજી એક માધ્યમ બન્યું છે. કોઈપણ પ્રકારનું ઉચ્ચ શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા માટે એ અનિવાર્ય છે. ઉચ્ચ શિક્ષણના પ્રસિદ્ધ થતાં પુસ્તકો કે અન્ય સાહિત્યની જાણકારી માટે અંગ્રેજી ખૂબ મદદરૂપ થાય છે. વિશ્વના વિવિધ દેશોના વેપાર, વિજ્ઞાન અને ટેક્નોલોજી તેમજ લોકોની નજીક પહોંચવા અને સમજશકિત કેળવવા માટે અંગ્રેજીનું જ્ઞાન દીવાદાંડીરૂપ બની રહે છે.

સહકારી કચેરીઓ, સચિવાલય, પાર્લામેન્ટ, હાઈકોર્ટ, સુપ્રિમકોર્ટ વગેરે ક્ષેત્રોમાં અંગ્રેજીની અનિવાર્યતા જોવા મળે છે. અંગ્રેજી ભાષા આપણા દેશમાં ઓફિસીયલ લેંગ્વેજ તરીકે પ્રચલિત બની છે. ઉચ્ચ કારકિર્દીના ઘડતર માટે કેટલીક બાહ્ય પરીક્ષાઓ જેવી કે IAS, IPS, IRS, IFS, AIIMS, NIFT, ILET, CET, NET, SLET વગેરેમાં ઉતીર્ણ થવા માટે અંગ્રેજીનું જ્ઞાન આવશ્યક છે.



આમ, કોઈપણ વ્યકિતની ઉજ્જવળ કારકિર્દીના ઘડતર માટે અંગ્રેજીનું અમૂલ્ય યોગદાન રહેલું છે.

"If you push out English, your career gets an end."

માનવ-જીવનમાં શિક્ષણ અને શિક્ષણમાં અંગ્રેજી ભાષાના મહત્ત્વની છણાવટ કર્યા પછી એક માર્મિક ટકોર કર્યા વિના મન રહી શકતુ નથી.

ઘણા જ્ઞાનપિપાસુઓ તો ઘણા વાસ્તવિકતાથી જોજન દૂર વિહારનારા અને સમયની સાથે જ મનોવૃત્તિ અને વિચારોને ના બદલી શકનારા અજ્ઞાનતાના અંધકારમાં દીનચર્યા કરનારાઓની ચર્ચા જેવી કે "અંગ્રેજો ગયા પણ અંગ્રેજી ભાષાનું પ્રભુત્વ છોડી ગુલામ બનાવતા ગયા." પરંતુ આવી ચર્ચા હાલના સંજોગોમાં ગેરવ્યાજબી હોય એવું લાગે છે. આજે સમસ્ત જગત અંગ્રેજી ભાષા સાથે વધુને વધુ સંબંધિત થતું જાય છે. દરેક યુગમાં આવી એક ભાષા હોય છે. જે યુગમાં જે ભાષા સૌથી વધુ પ્રગતિમાં ફાળો આપે, સૌથી વધારે ઉપયોગી થઈ પડે, તે ભાષા યુગભાષા હોય છે. આપણા દેશની કોઈપણ ભાષા આજે જગતભાષા બની શકે એવી સ્થિતિમાં નથી. જે ભાષા સૌથી વધારે ફાળો આપશે તે ભાષા જગતભાષા બનશે. તે માટે આપણે ખૂબ શક્તિશાળી બનવું પડશે, ખૂબ સંશોધન કાર્ય કરવું પડશે અને બિલકુલ વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિ ખીલવવી પડશે. આમ, થશે ત્યારે જ આપણી કોઈ ભાષા મહત્ત્વ પ્રાપ્ત કરી શકશે.

તેથી આજે અંગ્રેજીને દૂર કરવી એ આપણા માટે મોંઘો સોદો થઈ પડશે. અંગ્રેજી ભાષાની સાથે આપણને આપણી ગુલામી યાદ આવે છે, એ ડંખે છે. આ ડંખ કાઢી નાખવો જોઈએ. અંગ્રેજી ભાષાના અસ્તિત્ત્વ સાથે ગુલામીની અહેસાસ કરાવનારી ચર્ચાઓને વિરામ આપવો જોઈએ.

"જો અંગ્રેજી ભાષાને ભારતમાં સ્થાન આપવામાં ના આવે તો આપણે પોતાને હાથે જ દુનિયાથી વિખુટા પડીને એક કૂવામાં પૂરાઈ જવા જેવી પરિસ્થિતિ થશે."





પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત

આ દુનિયાના **પાંચ** સૌથી મહત્ત્વના **નિયમો**નું જો તમે **પાલન** કરતા હશો, તો, તમારા **કેરિયર,** તમારી **એબિલિટી**ને **આગળ વધતા** કોઈ નહીં રોકી શકે...

દુનિયામાં અત્યારે આઈડિયાની બોલબાલા છે. તમારી મહેનત, તમારી લગન, તમારી નિષ્ઠા, તમારી તાકાત ઉપર એક આઈડિયા ભારે પડી શકે છે. આઈડિયા એ ચીજનું નામ છે કે જે તમને કંઈક નવું કરવા પ્રેરે, બીબાઢાળ કામગીરીમાંથી એક આઈડિયા તમને નવી ઊંચાઈ પર પહોંચાડી શકે છે. તમારી આસપાસનાં જે કોઈ મશીનો, નાનાં મોટાં સાધનો કે આજની ભાષામાં કહેવાતા ગેજેટ્સ દેખાય છે તો કોઈના આઈડિયાની જ નિપજ છે.

આજના જમાનામાં એક આઈડિયાથી તમે રાતોરાત બિલિયોનર થઈ શકો છો અને તમારા આઈડિયાથી ચઢિયાતો આઈડિયા કોઈની પાસે આવી જાય તો બિલિયોનરમાંથી તમે રસ્તા પર પણ ફેંકાઈ જઈ શકો છો. ફેસબુક, ટ્વિટર, ઈન્ટાગ્રામ જેવી કંપનીઓ આઈડિયાની જ નિપજ છે. એક જમાનામાં નોકિયાના મોબાઈલ ફોન સૌથી મોંઘા હતા. એન્ડ્રોઈડના આઈડિયાએ નોકિયા મોબાઈલને માર્કેટમાંથી બહાર ફેંકી દીધો.

દુનિયાના ટોપ પાંચ નિયમો :

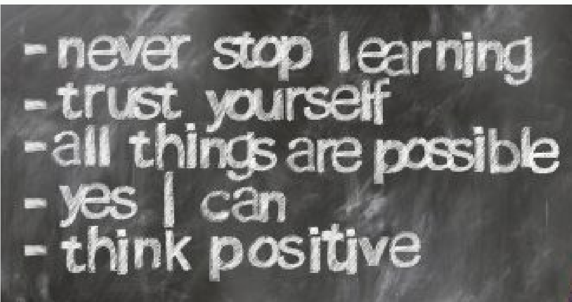
૧) મર્ફીસ લૉ : કોઈ વસ્તુથી તમે વધારે ડરતા હો તો એવી જ વસ્તુ તમારી સાથે બનતી હોય છે.



સાઈકોલોજીનો સિદ્ધાંત છે, જે વસ્તુનું તમે વારંવાર રટણ કરો તો એવી જ વસ્તુ તમારી સાથે બને. તમે નવીનવી બાઈ શીખ્યા હોય અને જો તમારા મગજમાં સતત અકસ્માતનો જ વિચાર આવતો હોય તો મોટાભાગે તમે કોઈની સાથે અથડાશો. અથવા તમે નવી નવી બાઈક કે કાર લીધી હોય અને સ્ક્રેચ પડવાથી ડરતા હો તો અચૂક આ બાબત એક દિવસ થશે જ. તમે મનગમતા કપડા લીધા હોય અને તેમાં પણ શર્ટ વધારે પડતો પસંદ હોય તો તેમાં ડાઘ ન થાય તેનાથી તમને વધારે ડર હોય તો તમારે પસંદગીનો શર્ટ જરૂર ખરાબ થશે. કુદરતી રીતે જ આવું તમારી સાથે બનતું હોય છે. તજજ્ઞો કહે છે કે તમારા સબકોન્શિયસ માઈન્ડમાં જે ઈચ્છો તે તમારી સાથે વહેલા મોડું થતું હોય છે. જો તમે સારું વિચારો તો તમારી સાથે સારું થઈ શકે છે. જો તમે ખરાબ વિચારો તો તમારી સાથે ખરાબ થઈ શકે છે. એટલે જ લાઈફમાં પોઝિટિવિટીને ખૂબ જ મહત્ત્વ અપાયું છે. પોઝિટિવ વિચારો તો તમે હંમેશા આગળ રહેશો.

૨) કીડલિન્સ લૉ : તમારા પ્રોબ્લેમ જો તમે સ્પષ્ટતાથી એક કાગળ પર ઉતારી લો તો અડધી મુશ્કેલી તો ત્યાં જ હલ થઈ જશે.

જીંદગી છે તો મુશ્કેલીઓ આવવાની જ છે. આપણે પ્રોબ્લેમ્સને ફેસ કરતા શીખવું પડશે. મોટા ભાગે જ્યારે પ્રોબ્લેમ્સ આવતા હોય છે ત્યારે આપણે સૌ રઘવાયા બની જઈએ છીએ અને સમજ્યા, વિચાર્યા વગર ઉતાવળમાં નિર્ણય પણ લઈ લેતાં હોઈએ છીએ. આ લૉ કહે છે કે, પહેલા તમે તમારા પ્રોબ્લેમ્સને સમજો. તેના પ્લસ-માઈનસ પૉઈન્ટ વિચારો ત્યારબાદ તેનો ઉકેલ





શોધો. એકવાર જ્યારે પ્રોબ્લેમ્સને સમજી લેશો પછી તેનો ઝડપથી ઉકેલ આવી જશે.

૩) ગીલર્બટસ લૉ : તમે કામ કરો છો તે જગ્યાએ સૌથી મોટી મુશ્કેલી એ હોય છે કે, કોઈપણ તમને કહેશે નહીં કે શું કરવાનું છે.

દુનિયામાં તમારો રસ્તો તમારે જાતે શોધવાનો છે. કોઈ જાદુઈ ચિરાગ કોઈની પાસે હોતો નથી. જે લોકો પાસે નવી જોબ હોય છે તે લોકોને આ નિયમ ખૂબજ કામ લાગે તેવો છે. નવી જોબ પર જઈએ ત્યારે મનમાં એક એવી ગ્રંથિ હોય છે કે આપણે શું કરવાનું છે તે આપણા ઉપરીઓ કે આપણી આજુબાજુવાળા કહેશે. અત્યારની સ્વાર્થી દુનિયામાં કોઈ કોઈને મદદ કરવા તૈયાર હોતું નથી. તમારે તમારી જાતે જ તમારું કામ શીખવાનું હોય છે અને શું કરવાનું છે તે પણ તમારે જાતે જ નકકી કરીને કામે વળગવાનું હોય છે. જો તમે કોઈની મદદની રાહ જોઈને બેસી રહેશો કે મારે શું કામ કરવાનું છે તે કોઈ આવીને કહેશે તો તમે બીજા હરીફોથી પાછળ રહી જશો. સાથે સાથે તમારા ઉપર કામચોર કે પછી ડફોળનું લેબલ પણ લાગી શકે છે.

૪) વોલસન્સ લૉ : જો તમારી પાસે જાણકારી અને હોશિયારી બીજા કરતાં વધારે હશે તો તમારી પાસે રૂપિયાને આવતા કોઈ રોકી નહીં શકે.

આજના જમાનામાં જેની પાસે વધારે જાણકારી હોય તે વધારે હોશિયાર ગણાય છે. નોલેજ ઈઝ પાવરના જમાનામાં તમારા ફિલ્ડની લેટેસ્ટ માહિતી તમારી પાસે હોવી જ જોઈએ. આ માહિતીને હોશિયારીથી રજૂ કરવાની આવડત પણ હોવી જોઈએ. જો આ બે વસ્તુ હશે તો તમારા ફિલ્ડમાં આગળ વધતાં તમને કોઈ રોકી શકશે નહીં. તમને ફટાફટ પ્રમોશન મળશે. તમને ઓફિસમાં સૌથી વધારે ઈન્ક્રિમેન્ટ્સ મળશે. જો તમે બિઝનેસમાં હો તો તમારી તિજોરીમાં રૂપિયા દોડતા આવશે.

૫) ફલ્કન્સ લૉ : જ્યારે તમારે નિર્ણય લેવાનો ન હોય ત્યારે તમે નિર્ણય ન લેશો.

આજના કોર્પોરેટ વર્ક કલ્ચરમાં દરેકનો કેઆરએ (કી રિઝલ્ટ એરિયા)



નકકી કરેલો હોય છે. તમને સોંપેલી જવાબદારીઓથી વધારે બીજી કોઈ બાબતમાં માથું મારવાનું હોતું નથી, પરંતુ કેટલાકને એવી ટેવ હોય છે કે તે દરેક વાતમાં પોતાનો એકસપર્ટ ઓપિનિયન આપતાં ફરતાં હોય છે. જે નિર્ણયો તમારે લેવાનો હોતા નથી કોઈક બીજાએ લેવાના હોય છે તેમાં પણ આવા લોકો નિર્ણયો લેતા ફરે છે અને પરિણામે સંસ્થાને અને વ્યકિતગત રીતે પોતાને પણ નુકસાન પહોંચાડે છે. ઓફિસમાં પટાવાળો મોડો આવ્યો હોય તો તેના પર શું એકશન લેવાના છે તે એચઆર ડિપાર્ટમેન્ટનું કામ હોય છે એના બદલે તમને ચા પીવામાં અગવડ પડી એટલે તમે જ પટાવાળાની ફરિયાદ કરીને તેને સસ્પેન્ડ કરવાના નિર્ણયો આપતા થઈ જાવ ત્યારે મુશ્કેલીઓ સર્જાતી હોય છે. આ ઘટના પછી તમે કયારે ઓફિસે આવો છો અને કયારે ઓફિસથી જાવ છો તે અંગે ઘણાબધા વૉચ કરતા થઈ જાય છે અને તમારી વિરુદ્ધ ફરિયાદો થવાની શરૂ થઈ જાય છે, ટૂંકમાં, તમારે તમને સોંપેલું કામ જ કરવાનું હોય છે. બીજી બધી જગ્યાએ માથું મારવાનું યોગ્ય નથી.

દુનિયાના આ ટોપ પાંચ નિયમોનું જો પાલન કરવામાં આવે તો તમારી પ્રગતિ કોઈ રોકી શકશે નહીં.



શ્રી દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ મંડળ (રજી. ટ્રસ્ટ) જામનગર સંચાલિત

શ્રી ચેતનગીરી મધુગીરી ગોસ્વામી

દશનામ ગોસ્વામી મેડિકલ ભવન - અમદાવાદ

સિવિલ હોસ્પિટલ, ગેઈટ નં. ૫ ની સામે, મુખીવાસ, જહાંગીરપુરા, અસારવા, અમદાવાદ. M.: 98984 16915

શ્રી દશનામ ગોસ્વામી સમાજના દર્દી પરિવારને

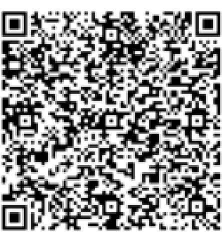
વિનામુલ્યે (નિઃશુલ્ક)

રહેવાની સુવિધા પુરી પાડતું **ભવન.**

આ કલ્યાણકારી સેવાકીય કાર્યમાં યથાશક્તિ સ્વૈચ્છીક યોગદાન આપી આભારી કરશોજી.

મેડિકલ ભવન માટેનું આપવામાં આવેલું દાન સંપૂર્ણપણે આવકવેરા નિયમને આધિન 11(B)80G(5)25/11-12/903 JAMNAGAR DT: 29/6/2912 ના આધારિત આવકવેરામાં માફી પાત્ર છે.

SCAN TO PAY
WITH ANY BHIM UPI APP



:: બેંકની વિગત ::

ખાતાનું નામ : **શ્રી દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ મંડળ જામનગર**
બેંકનું નામ : **બેન્ક ઓફ બરોડા** (લાલ બંગલા શાખા) જામનગર.
ખાતા નંબર : **58090 10000 0447**
IFSC Code : **BARB0LALJAM** (Fifth Letter is ZERO)

:: વહીવટી કાર્યાલય ::

શ્રી હેમેન્દ્રગીરી સુંદરગીરી ગોસ્વામી
સ્વામિનારાયણ નગર, શેરી નં. ૫ (બંધ શેરીના નાકે), હાલાર હાઉસ પાછળ,
જામનગર-૩૬૧૦૦૧. **M.: 98248 88187**

અમૃત બિંદુ...

ઈર્ષા / પ્રેરણા...

જ્યારે આપણે બીજાની
સફળતાને સ્વીકારતા નથી,
ત્યારે તે **ઈર્ષા** બની જાય છે પરંતુ
જ્યારે આપણે તેને સ્વીકારીએ છીએ
ત્યારે તે **પ્રેરણા** બની જાય છે...

થાક...

ક્યારેક ક્યારેક માણસ **થાકી** જાય છે.
ચૂપ રહી રહીને,
ઉમ્મીદ રાખી રાખીને,
ધીરજ રાખી રાખીને,
ચોખવટ કરી કરીને,
સંબંધ નિભાવી નિભાવીને અને
પોતાના લોકોને મનાવી મનાવીને...

કર્મ...

ખોટા **પાસવર્ડ**થી
એક નાનો અમથો **મોબાઈલ** નથી ખૂલતો,
તો ખોટા **કર્મો** કરવાથી,
મોક્ષના દરવાજા ખૂલશે કે?



શેકેલા ચણા આરોગ્ય માટે ખૂબ જ લાભદાયક છે.



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર

ચણા સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ લાભદાયક છે. લોકો ચણાને પલાળીને તેને અંકુરના રૂપમાં અને બીજી ઘણી રીતે ખાય છે. એવું કહેવાય છે કે ઘોડો ચણા ખાય છે, તેથી તેને શક્તિ ઘણી હોય છે અને તે સતત દોડતો રહે છે. નિયમિતપણે શેકેલા ચણા ખાવાથી ઈમ્યુનિટીમાં વધારો થાય છે.

હાર્ટએટેકથી બચાવે છે શેકેલા ચણા :

રોજ શેકેલા ચણા ખાવાથી વજન ઝડપથી ઘટે છે. આ સાથે હૃદયનું સ્વાસ્થ્ય પણ સારું રહે છે. વાસ્તવમાં, શેકેલા ચણામાં પ્રોટીન, ફાઈબર, મેંગેનીઝ, કેલ્શિયમ, આયર્ન, ફોલેટ, ફોસ્ફરસ, ફેટી એસિડ્સ અને વિટામિન્સ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. આ તમામ જરૂરી પોષક તત્ત્વો શરીર માટે જરૂરી છે. તેના અન્ય ફાયદાઓ વિશે જાણીએ.

વજન ઘટે છે :

શેકેલા ચણા વજન ઘટાડવા માટે ખૂબ જ અસરકારક છે. સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાતો પણ તેને વજન ઘટાડવાના આહારમાં સામેલ કરવાની ભલામણ કરે છે. શેકેલા ચણા ખાવાથી તમે લાંબા સમય સુધી ભૂખને કાબૂમાં રાખી શકો છો. તેનાથી વારંવાર ખાવાની આદત છોડવામાં મદદ મળે છે અને વજન ઓછું

થવા લાગે છે. આ સાથે શેકેલા ચણા પાચનશક્તિને પણ મજબૂત બનાવે છે.

બ્લડપ્રેશર કંટ્રોલમાં રહે છે :

ચણામાં ચરબી અને કેલરીની માત્ર ખૂબ જ ઓછી હોય છે. આ સાથે તેમાં ભરપૂર માત્રામાં પ્રોટીન અને ફાઈબર હોય છે. શેકેલા ચણામાં કોપર, મેંગેનીઝ અને મેગ્નેશિયમ પણ પૂરતી માત્રામાં હોય છે. તેનાથી રકતવાહિનીઓ હળવી રહે છે. જેના કારણે વ્યકિતનું બ્લડપ્રેશર કંટ્રોલમાં રહે છે.



હૃદયનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે છે :

જો તમે તમારા હૃદયને તમામ રોગોથી બચાવવા માંગતા હોવ તો રોજ શેકેલા ચણા ખાઓ. આ ખાવાથી તમારું હૃદય સારી રીતે કાર્ય કરી શકશે. શેકેલા ચણામાં જોવા મળતા મેંગેનીઝ, ફોસ્ફરસ, ફોલેટ અને કોપર રકત પરિભ્રમણને જાળવી રાખે છે. જેના કારણે હૃદય સંબંધિત બીમારીઓનું જોખમ ઓછું થાય છે.

બોધ
કથા



જીવનમાં **દુઃખ** અને **સુખ કર્મ**ના આધારે છે... **નસીબ**ના આધારે નથી...



મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત

એક વખત ભગવાન શંકર અને પાર્વતીજી આકાશમાર્ગે જઇ રહ્યા હતાં. પુષ્પક વિમાનમાં બેઠાં બેઠાં પાર્વતીજી પૃથ્વી પરના લોકોને જોઇ રહ્યા હતાં. એમની નજર જંગલમાંથી પસાર થઇ રહેલા એક ગરીબ વૃધ્ધ માણસ પર પડી. એ વૃધ્ધ માણસ ચીંથરેહાલ હતો. પાર્વતીજીને દયા આવી ગઈ. એમણે ભગવાન શંકરને કહ્યું, 'ભગવાન, આ માણસ બહુ જ ગરીબ લાગે છે. એ ભૂખ્યો પણ લાગે છે. મહેરબાની કરી એને કોઈક મદદ કરો.

ભગવાને સમજાવ્યું, 'પાર્વતીજી, સુખ, દુ:ખ, સંપતિ એ બધું જ માણસના નસીબ મુજબ જ મળે છે. આ માણસ કામચોર છે. એણે આખી જિંદગી આળસ જ કરી છે. માટે આજે એ ગરીબી અને ભૂખ સહન કરી રહ્યો છે. હું એને કશું જ આપી નહીં શકું. આપીશ તો પણ એના નસીબમાં નહીં લખેલું હોય તો એ નહીં જ ભોગવી શકે.

પાર્વતીજી ગુસ્સે થઇ ગયાં, 'મારે કાંઇ નથી સાંભળવું. બસ એની મદદ કરો. તમે એક સાચું રત્ન એના રસ્તામાં ફેંકી દો. જેથી એ માણસનું નસીબ બદલાઈ જાય. ભગવાન શંકરે એ મુજબ કર્યું. એ ગરીબ એ રત્નથી માંડ દસેક ડગલાં જ દૂર હતો. પણ એકલા ચાલતાં ચાલતાં એને વિચાર આવ્યો કે, આ દુનિયામાં આંધળા માણસોને તો બહુ તકલીફ પડતી હશે. એ લોકો બિચારા કેવી રીતે અવરજવર કરતાં હશે. લાવને જોઉં તો ખરો કે આંધળા બની કેવી રીતે ચલાય છે. આમ વિચારીને એણે આંખો બંધ કરી આંધળાની જિંદગીનો અનુભવ કરતાં ચાલવા માંડ્યું. એ વીસેક ડગલાં એવી રીતે ચાલ્યો. એના કારણે રસ્તામાં પડેલું પેલું રત્ન એના ધ્યાનમાં ના આવ્યું.

પાર્વતીજી આઘાતથી દિગ્મૂઢ બની ગયાં. ભગવાન શંકર મર્માળું હસતાં બોલ્યા, 'દેવી, જોઇ લીધું ને. જે નસીબમાં નથી હોતું એ નથી જ મળતું. કર્મ કર્યા વિના નસીબ પણ સાથ નથી આપતું.

માટે દુનિયામાં જેટલા દુ:ખી જીવો છે એ પોતાના કર્મના અધારે છે. નસીબના અધારે નહીં. એ લોકો જો કર્મ કરે તો નસીબ તો અજવાળું બનીને ઊભું જ છે.



દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત

* શિક્ષક : બોલ ભૂરા પિત્ઝા, બર્ગર, છોલે ભટુરે, માખણ, પનીર વગેરે ખાવાથી શું થાય ?
ભૂરો : કંઈ ખાસ નહીં સાહેબ, બસ બધા કપડા જલદી ફિટ થવા લાગે.

* * *

* શિક્ષક : બોલ ભૂરા સંસ્કૃતમાં પત્નીને શું કહેવાય ?
ભૂરો : સાહેબ સંસ્કૃત છોડો, કોઈપણ ભાષામાં પત્નીને કાંઈ ના કહી શકાય.

* * *

* ભૂરો એની પત્નીના હાથ જોઈને કહે, આ તારા ખાલી હાથ સારા નથી લાગતા.
પત્ની : એ તો મેં મોબાઈલ ચાર્જીંગમાં મૂકયોને એટલે.
ભૂરો : અરે બંગડીની વાત કરું છું...

* * *

* ભૂરો પેપર વાંચતો-વાંચતો બોલ્યો, “અહિંયા ઘરની બહાર જવું અશકય છે અને પેપર રાશી ભવિષ્યમાં કહે છે કે, પ્રવાસ નો યોગ છે...”
હવે તો ચિંતા થવા લાગી,
“એમ્બ્યુલન્સમાં લઈ જશે કે શું...?

* * *

* ચંગુ : તમે મોબાઈલમાંથી પૈસા કમાવા માંગો છો?
મંગુ : હા...
ચંગુ : તો મોબાઈલ વેચી દો....

* * *

* પપ્પુ : આજ કાલ કોઈનો વિશ્વાસ કરવા જેવો નથી. શું જમાનો આવ્યો છે? હું ટીવી જોતા જોતા પાણી પીવા ગયો ત્યાં તો ગુંડાઓ હીરોઈનને લઈને જતા રહ્યાં બોલો...

* * *

* પત્ની : જયાં પણ પૈસા મૂકું છું, આ નાનકો ચોરી લે છે, હવે શું કરું?
પતિ : તું એક કામ કર, હવેથી પૈસા આ નોટબુકમાં મૂક, નોટબુકને તે અડતો પણ નથી.

* * *

* પોલીસ : જેલર સાહેબ, કાલે કેદીઓએ જેલમાં રામાયણ ભજવેલી.
જેલર : એ તો બહું સારી વાત છે. તું રાજી થવાને બદલે આટલો ચિંતામાં કેમ છે?
પોલીસ : પણ સાહેબ, હનુમાન બનેલો કેદી હજી સુધી સંજીવની લઈને પાછો નથી આવ્યો? શું કરીશું?

* * *

માઈગ્રેન/માથાનો દુ:ખાવો થવાના કારણો અને તેના ઉપાયો...



ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ
જામનગર

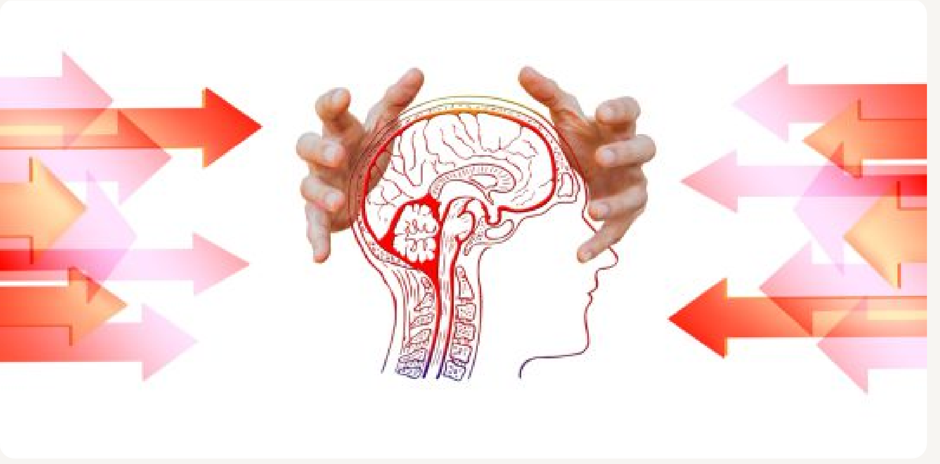
લોકોમાં માઈગ્રેન કેટલી સામાન્ય બિમારી છે?

* માઈગ્રેન કોઈપણ ઉંમર, કોઈપણ વર્ગ, કોઈપણ જાતિ અથવા ધર્મની વ્યકિતને થઈ શકે છે.
* ૧૦ માંથી ૧ વ્યકિતને માઈગ્રેનની તકલીફ હોય છે.
* સ્ત્રીઓમાં માઈગ્રેન થવાનું પ્રમાણ પુરુષો કરતાં ૨ થી ૩ ગણું વધારે સામાન્ય છે.
* ઘણીવાર બાળકોને પણ માઈગ્રેન થઈ આવે છે. પણ પ્રૌઢોની સરખામણીમાં બાળકોમાં માઈગ્રેન અલગ પ્રકારનું હોય છે. કેટલીક વખત માઈગ્રેન દરમ્યાન પેટનાં દુ:ખાવાના લક્ષણો, ઉલટીનાં લક્ષણો કે ચક્કર આવવાનાં લક્ષણો વધુ સ્પષ્ટ રૂપે જોવા મળે છે.

માઈગ્રેનના લક્ષણો :

માથાનો દુ:ખાવો કે જે,

* મધ્યમથી તીવ્ર કક્ષાનો હોય,
* લાંબા સમય સુધી સતત રહે
* માથાની એક કે બન્ને બાજુ હોય



* દર્દીને માથામાં સણકા મારવા / લબકા મારવા / કટકા મારવા / ધક ધક થાય એવા ધબકારા મારવા જેવો દુ:ખાવો.
* રોજીંદા કામમાં ખલેલ પહોંચાડે
* રોજીંદુ કામ, કસરત કરવાથી, ઝુકવાથી, ચાલવાથી, દાદર ચડવાથી, ખાંસી-છીંક ખાવાથી માથાનાં દુ:ખાવામાં વધારો
* માથાના દુ:ખાવા બાદ અત્યંત થાકનો અથવા શકિત ગુમાવવાનો અનુભવ થાય.
* ડોક, ગરદન, ખભા જકડાઈ જવાં અથવા તેમાં દુ:ખાવો.
* ઉબકા આવવા અથવા ઉલટી થવી અથવા પેટ ફૂલવું અથવા પેટમાં ગડબડ હોવાનો અનુભવ થાય.
* પ્રકાશ, ધ્વનિ, ગંધ પ્રત્યે સંવેદનશીલત વધી જવી. આથી ઘણીવાર દર્દી દરેક કામ છોડી, એક બંધ શાંત અંધારા ઓરડામાં પડી રહેવા અથવા સૂઈ જવા માગે છે કે જેથી માથાનાં દુ:ખાવામાં રાહત મળે.
* ધૂંધળી દ્રષ્ટિ, આંખ આગળ ગોળ ટપકાં / કાળા કુંડાળા દેખાવાં, ઝબકતો પ્રકાશ દેખાવો, આડી અવળી રેખાઓ દેખાવી.
* હાથપગમાં ઝળઝળાટી થવી અથવા જૂઠાં પડી જવાનો અનુભવ થાય.
* વાતચીતમાં / બોલવામાં તકલીફ પડે.
* કામમાં ધ્યાન ન લાગે, એકાગ્રતા ન સધાય.
* વધુ પડતો પરસેવો થાય.
* હૃદયનાં ધબકારા વધી જાય.
* માથાનાં દુ:ખાવા વખતે દર્દીને વાળ કાંસકા વડે ઓળવામાં, મથાનાં રબરબેન્ડ/કલીપ/પીન નાખવામાં, વાળ બાંધવામાં, દુ:ખાવાની બાજુ

સુવામાં, ગળામાં આભૂષણો પહેરવા, આંખે ચશ્મા પહેરવામાં તકલીફનો અનુભવ થાય.

માઈગ્રેન કેટલો ગંભીર રોગ છે ?

* માઈગ્રેનનાં દુઃખાવાનાં કારણે તેમનાં સ્કૂલ/કોલેજ/કામ પર જવા અને પોતાની સામાજીક જવાબદારીઓ નિભાવવા જેવા કામમાં ઘણી તકલીફ પડે અને રોજીંદી પ્રવૃત્તિઓ ખોરવાઈ જાય છે.

માઈગ્રેનના પૂર્વ ચેતવણીનાં ચિહનો :

* બદલતો મિજાજ, વ્યાકુળતા, ઉદાસી લાગવી, હતાશ, થાક
* બગાસાં આવવા, વધુ પડતી ઉંઘ આવવી, ચોક્કસ પદાર્થ માટે તીવ્ર ઈચ્છા થવી.
* મૂંઝવણ અથવા ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં તકલીફ.
* ગરદનમાં જકડન.

માઈગ્રેન થવાના પરિબળો / કારણો :

શારીરિક પરિબળો :

* થાક
* ઉંઘ ઓછી મળવી
* ઉંઘ વધુ પડતી લેવી
* માસિક ધર્મચક્ર
* યાત્રા, પ્રવાસ, વેકેશન
* ગર્ભનિરોધક દવાઓ
* હોર્મોન રિપ્લેસમેન્ટ થેરેપી
* કસરત, શારીરિક વ્યાયામ
* ઘામ, અકળામણ

માનસિક પરિબળો :

* માનસિક તાણ, ચિંતા
* ચિંતા પછીની રાહત
* આર્થિક સમસ્યા
* સામાજીક સમસ્યા

ખોરાક સંબંધિત પરિબળો :

* લાંબો સમય ભૂખ્યા રહેવાથી, ઉપવાસ
* ચોકલેટ, ચીઝ ખાવાથી
* આલ્કોહોલ/દારૂ અને તેની બનાવટો
* આથો આવેલ ખાદ્યપદાર્થ
* દરીયાઈ ખાદ્યપદાર્થ
* કૃત્રિમ ગળપણ, કેફીન કેનવાળા તથા પ્રોસેસ કરેલ ખાદ્યપદાર્થો

વાતાવરણ સંબંધિત પરિબળો :

* તેજ પ્રકાશ, સૂર્યપ્રકાશ
* તીવ્ર ઘોંઘાટ
* ઋતુમાં બદલાવ
* હવાનું પ્રદૂષણ
* ઝમઝમતો પ્રકાશ / લાઈટો

માઈગ્રેનનો ઈલાજ :

* માઈગ્રેનનો કોઈ કાયમી ઈલાજ નથી પણ કેટલીક દવાઓથી તેને કાબૂમાં રાખી શકાય છે કે જેના માટેનું શ્રેષ્ટ માર્ગદર્શન તમારા ડૉકટરો જ આપી શકે.
* દરેક વ્યકિતના લક્ષણો અને દુઃખાવાની તીવ્રતા મુજબ અલગ અલગ દવાઓ વડે માઈગ્રેનનો ઈલાજ

કરી શકાય છે.

* માઈગ્રેન માટેની દવાઓ બે પ્રકારની હોય છે.

૧. પેઈન કન્ટ્રોલનું કામ કરતી દવાઓ કે જેનો માઈગ્રેનનાં હુમલાનો સંકેત મળતાની સાથે જ લઈ શકાય.



૨. પ્રિવેન્ટીવ દવાઓ એમને આપવામાં આવે છે જેને માઈગ્રેનનો હુમલો વારંવાર આવતો હોય અથવા હુમલાની તીવ્રતા વધુ પડતી હોય. આ દવાઓ દુ:ખાવાની સંખ્યા તથા તીવ્રતા ઘટાડવાનું તથા હુમલો અટકાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. આ દવાઓ દરરોજ લેવી પડતી હોય છે.

ઘણીવાર "પ્રિવેન્ટીવ" દવા લેતા દર્દીને માથાનાં દુ:ખાવાની શરૂઆતમાં "પેઈન કન્ટ્રોલ" દવા લેવાની જરૂર પડી શકે છે.

માઈગ્રેનથી દૂર રહેવા શું કરવું?

* માઈગ્રેનને સમજવા માટે સૌપ્રથમ તો એ જાણવું જરૂરી છે કે તેમને માઈગ્રેન શાથી થાય છે અને તેના કારણો કયા છે. આ શોધવા માટે Headache Diary (માથાનાં દુ:ખાવાની ડાયરી) બનાવવાનો આગ્રહ રાખવો. આનાથી તમને તેના કારણ વિશે એક અંદાજ આવી જશે. એવા કારણોથી દૂર રહો. જેને લીધે તમને આવા હુમલા આવી શકે છે.

* નિયમિત ભોજન કરો. લાંબા સમય સુધી ભૂખ્યા રહેવાનું, ઉપવાસ કે રોજા કરવાનું ટાળો. વધુ પડતી ચોકલેટ, મીઠાઈ ના ખાઓ. એવા કાર્બોહાઈડ્રેટ યુક્ત પદાર્થ લો જેમાંથી કાર્બોહાઈડ્રેટ ધીમે ધીમે અલગ થતું હોય.
* નિયમિત કસરત કરો.
* ભરપૂર પ્રમાણમાં પાણી પીઓ.
* માઈગ્રેનના હુમલા વખતે વાહન ન ચલાવવું.
* માઈગ્રેનના હુમલા વખતે શાંત અંધારા ઓરડામાં સ્લીપ માસ્ક પહેરીને સૂઈ જાઓ.
* ખુલ્લી હવામાં ફરો, ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ લેવાની પ્રેક્ટિસ કરો. તાણ મુક્ત રહેવાની ટેકનિક અપનાવો.
* તડકામાં નીકળતી વખતે ગોગલ્સ અથવા કેપ પહેરો.
* કમ્પ્યુટર સ્ક્રીનને સારી રીતે એડજસ્ટ કરો અને તેના પર એન્ટિગ્લેર ફિલ્ટર અવશ્ય લગાવો.
* અત્યંત તીવ્ર સુગંધવાળા પરફ્યુમથી દૂર રહો.



તમે જે
કાર્ય કરો છો
તેનું **પરિણામ**
હંમેશા હોય જ છે.

THERE ARE ALWAYS
CONSEQUENCES
TO YOUR
ACTION

આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો **નવેમ્બર-૨૦૨૩**નો **૧૭મો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરું છું.

મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ-મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી ટેલિગ્રામ ચેનલ :

"DASHNAM Circular"
Telegram Channel Link :
https://telegram.me/dashnamcircular

WhatsApp Group Link :
https://chat.whatsapp.com/JetVbaUVzpFLD610IGk9hc

પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...
ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી



'દશનામ સરક્યુલર' અંક દર મહિને પ્રાપ્ત કરવા
સ્કેન કરો અને વોટ્સએપ ગ્રુપ જોઈન કરો.

DASHNAM Circular
WhatsApp Group



સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।



પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

શ્રી પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. અરૂણાબેન પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી
શ્રી શશીપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. હેમાલીબેન શશીપુરી ગોસ્વામી
અર્પિતા
કુશકુમારપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી

•

શ્રી ધનસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. પુષ્પાબેન ધનસુખપુરી ગોસ્વામી
સુરજપુરી - દર્શનપુરી

•

શ્રી લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. ભારતીબેન લલિતપુરી ગોસ્વામી
તન્વી - મંથનપુરી
(રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત)